

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



กระตุ้นการเยียวยา หลังภัยพิบัติ

การจัดการรับมือกับความเสียหายจากภัยพิบัติไม่ว่าจะเกิดจากธรรมชาติ (พายุเฮอริเคน ทอร์นาโด น้ำท่วม ไฟไหม้ ฯลฯ) หรือจากฝีมือมนุษย์ (การยิง การระเบิด ความรุนแรงในสถานที่ทำงาน ฯลฯ) อาจเป็นบททดสอบที่ยากแสนสาหัส



การจัดการรับมือกับความเสียหายจากภัยพิบัติไม่ว่าจะเกิดจากธรรมชาติ (พายุเฮอริเคน ทอร์นาโด น้ำท่วม ไฟไหม้ ฯลฯ) หรือจากฝีมือมนุษย์ (การยิง การระเบิด ความรุนแรงใน สถานที่ทำงาน ฯลฯ) อาจเป็นบททดสอบที่ยากแสนสาหัส

แต่นอกเหนือจากความกังวลโดยตรงเกี่ยวกับความเสียหายต่อทรัพย์สินหรือความปลอดภัยส่วนบุคคลแล้ว ที่สำคัญคือต้องไม่ลืมว่าสภาพทางอารมณ์ที่ดีนั้นมีความสำคัญพอ ๆ กับสภาพทางกายที่ดี

ไม่มีใครที่เกี่ยวข้องหรือพบเห็นภัยพิบัติแล้วจะไม่รู้สึกละเลย ปฏิกริยาของแต่ละคนต่อสถานการณ์ที่เผชิญเป็นเรื่องเฉพาะตัว แต่ก็ป็นธรรมดาที่ผู้คนจะมีอาการทางกายและทางอารมณ์หลากหลายหลังจากเกิดเหตุการณ์ใดไม่นาน ซึ่งอาจรวมถึง:

- ความเศร้าโศก
- ความกระวนกระวายและกระสับกระส่าย
- ความหงุดหงิดหรือความโกรธ
- ลักษณะการนอนที่ถูกรบกวน
- ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์
- ความคิดแทรกซ้อน การนึกถึงเรื่องในอดีตหรือฝันร้าย
- ทัศนคติในแง่ลบ
- ความฟุ้งซ่าน ไม่สามารถรวบรวมสมาธิ
- ความตกใจ
- ความไม่เชื่อ
- ความรู้สึกผิด

อาการทั้งหมดเหล่านี้เป็นการตอบสนองปกติ ซึ่งมีต่อเหตุการณ์ที่ไม่ปกติ หากคุณเคยประสบกับภัยพิบัติในลักษณะใดก็ตาม สิ่งที่สำคัญในกระบวนการเยียวยาก็คือการยอมรับความรู้สึกและปฏิกริยาของคุณ



ปฏิกริยาของแต่ละคน
ต่อสถานการณ์ที่เผชิญ
เป็นเรื่องเฉพาะตัว



วิธีที่จะช่วยตัวเอง

แต่ทุกคนมีวิธีรับมือและการเยียวยาที่ต่างกัน แม้ว่าจะไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่คุณสามารถควบคุมวิธีการเยียวยาได้ (ในระดับหนึ่ง) ต่อไปนี้คือเคล็ดลับและคำแนะนำบางส่วนเพื่อช่วยลดผลจากเหตุการณ์สะเทือนใจที่มีต่อสุขภาพทางอารมณ์และจิตใจของคุณ

- **ยอมรับความช่วยเหลือ** หากเพื่อนหรือคนในครอบครัวของคุณเสนอความช่วยเหลือให้รับไว้ หากคุณรู้สึกว่าต้องการความช่วยเหลือ ให้ขอ ซึ่งอาจเป็นอะไรก็ได้ ตั้งแต่มีคนช่วยทำงานประจำวันอย่างเช่น จ่ายตลาดหรือทำงานบ้าน ไปจนถึงการมีคนที่เป็นมิตรและไวใจได้เพื่อคุยด้วยถึงความรู้สึกของคุณ
- **ยอมรับสถานการณ์** เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ทั้งหมด ความปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยงนั้นเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้ามากเกินไปก็อาจชะลอการเยียวยาของคุณ
- **ดูแลตัวเอง** ดูแลตัวเอง ฟังแน่ใจว่าคุณได้พักผ่อน ออกกำลังกาย และทานอาหารอย่างเหมาะสม พยายามเลี่ยงการใช้สารเสพติดและเหล้าเพื่อให้ลืมความเจ็บปวด
- **ค้นหารีชีอื่น** ลองใช้กลยุทธ์อื่น ๆ เพื่อจัดการปัญหาด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพอย่างเช่น ศิลปะ ดนตรี การทำสมาธิ เทคนิคการผ่อนคลาย และการอยู่กับธรรมชาติ
- **ให้เวลาตัวเอง** ไม่มีใครบอกได้ว่าจะต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่าจะฟื้นตัวได้ อดทน ใส่ใจไปที่จุดแข็งและความสามารถของคุณ
- **ใช้ความคุ้นเคย** หลายคนรู้สึกสบายใจที่จะกลับเข้าสู่กิจวัตรประจำวันและสถานการณ์ที่คุ้นเคย ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

คนส่วนใหญ่ฟื้นตัวโดยใช้เวลาแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม หากคุณรู้สึกว่กระบวนการเยียวยาของคุณช้าเกินไปหรือชะงักงัน ก็อาจเป็นการดีที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ มีการรักษามากมายแบบให้เลือก สองแบบที่พบบ่อยที่สุดคือการปฐมพยาบาลทางจิตใจ (PSA) และการบำบัดด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (CBT)

จุดมุ่งหมายของ PSA คือการลดความเครียดหลังเกิดภัยพิบัติและพัฒนาทักษะการจัดการปัญหา ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเอง ทำร่วมกันเป็นกลุ่มในชุมชน หรือแม้กระทั่งทางโทรศัพท์

CBT คือการรักษาทางจิตวิทยาที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนความคิดและรูปแบบพฤติกรรมด้านลบหรือไม่ก็อกูล



ฟังแน่ใจว่าคุณได้พักผ่อน ออกกำลังกาย และทานอาหารอย่างเหมาะสม

ถึงตอนนี้ เราได้เน้นเป็นการเฉพาะถึงวิธีส่งเสริมให้คนที่เป็นผู้ใหญ่แล้วเข้ารับการเยียวยาหลังจากเกิดภัยพิบัติ สิ่งสำคัญที่ควรทราบคืออาจต้องมีการดูแลที่พิเศษอย่างยิ่งหากมีผู้สูงอายุหรือเด็กเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งขอแนะนำให้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

Optum

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ บริการแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้าน การดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผล ประโยชน์ที่บั่นทอนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทร กำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบาง ขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและในเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือ เครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน